

## **Impuls nach der ersten Wegstrecke**

Einlassen, annehmen, loslassen. Das ist der Dreiklang des Atems.

Nach den ersten Metern meines heutigen Pilgerweges spüre ich einmal ganz bewusst meinem Atem nach: Ich atme ein. Ich halte die Luft für einige Augenblicke an.

Ich lasse los.

Einlassen, annehmen, loslassen.

So schlicht ist das einmalige Prinzip unseres Lebens:  
das Atmen.

Auf dem nächsten Wegstück achte ich auf meinen Atem.

Zuerst konzentriere ich mich eine Zeit lang aufs Ausatmen.

Ich atme aus und stoße ab,

was in meinem Leben verbraucht ist,

was angstvoll ist und mich einengt,

was mich verkrampfen lässt und mich zusammendrückt.

Dann achte ich für eine bestimmte Zeit auf mein Einatmen.

Mit jedem tiefen Atemzug lasse ich bewusst

das Gute – das Schöne - das Wunderbare – das Gesunde – das Heile – das Heilige – das Göttliche

in mein Herz.

Ich nehme an, was Gott mir alles schenkt.

## ***Aus dem Heiligen Evangelium nach Matthäus***

Als Jesus das Volk sah, ging er auf einen Berg und setzte sich;  
und seine Jünger traten zu ihm.

Und er tat seinen Mund auf, lehrte sie und sprach:

Selig sind, die da geistlich arm sind;  
denn ihrer ist das Himmelreich.

Selig sind, die da Leid tragen;  
denn sie sollen getröstet werden.

Selig sind die Sanftmütigen;  
denn sie werden das Erdreich besitzen.

Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit;  
denn sie sollen satt werden.

Selig sind die Barmherzigen;  
denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.

Selig sind, die reinen Herzens sind;  
denn sie werden Gott schauen.

Selig sind, die Frieden stiften;  
denn sie werden Gottes Kinder heißen.

Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden;  
denn ihrer ist das Himmelreich.

Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen  
schmähen und verfolgen und reden allerlei Übles gegen euch,  
wenn sie damit lügen.

Seid fröhlich und getrost; es wird euch im Himmel reichlich  
belohnt werden.

Denn ebenso haben sie verfolgt die Propheten, die vor euch  
gewesen sind.

Frohe Botschaft unseres Herrn Jesus Christus.

## **Betrachtung**

Ich nehme nochmals meine erste Wegstrecke in den Blick:

Wo bin ich überall vorbeigekommen?

Welche Begegnungen wurden mir geschenkt?

Welche Worte klingen noch nach?

Worüber bin ich selig?

Selig seid ihr, wenn ich loslassen könnt und euch frei macht.

Ihr werdet Entscheidendes finden.

Selig seid ihr, wenn ihr aufbrecht und eure Sehnsucht lebt.

Ihr werdet Erfüllung und Frieden finden.

Selig seid ihr, wenn ihr empfindsam, berührbar und verletzlich seid.

Eure Tränen der Trauer und der Freude werden euch spüren lassen, dass ihr lebt.

Euer Anders-sein wird euch zum Leben führen.

- Ich preise mich selig, weil ich es geschafft habe, auf dem Weg zu sein.
- Ich preise mich selig, weil ich aufgebrochen bin zu einem neuen Abenteuer.
- Ich preise mich selig, weil Gott in mir ist.
- Ich preise mich selig ...

**Gesang**  
**Nun danket alle Gott**

**64**

**Tagesgebet**

Herr,

jetzt [wo die Sonne untergeht und der Tag der Nacht weicht,]

möchte ich all meine Erfahrungen in deine Hand legen.

[Es ist gut, dass dieser Tag zu Ende geht.]

Deshalb möchte ich hinter allem, was war, einen Punkt setzen.

Jetzt gilt es, im Buch meines Lebens einen Absatz zu machen  
und umzublättern.

Aus deiner Hand,

liebender Gott, erwarte ich was mir [an einem neuen Tag]  
geschenkt wird.

Erfülle es mit deiner tröstlichen Gegenwart. Amen.